



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DENİZ MAHSULLERİYLE DOLDURULMUŞ RENKLİ BİBER DOLMASI

<https://www.elele.com.tr>

6 dolmalık kırmızı biber
6 dolmalık sarı biber
1 diş sarımsak
300 gr somon fileto
Yarım çay bardağı riviera zeytinyağı
400 gr beyaz etli bir balık fileto
4 dal taze soğan
1 çay bardağı mısır
Tuz
Karabiber
1 yemek kaşığı kıyılmış maydanoz

Sarımsağı rendeleyip zeytinyağı ile karıştırın. Biberleri boyuna ortadan ikiye kesip çekirdekli kısımlarını temizleyin.

İçine ve dışına fırça ile zeytinyağı sürüp fırında 20-25 dakika pişirin.

Balıkları iri küp şeklinde doğrayın. Kalan zeytinyağını tavaya alarak ısıtın. Balıkları ekleyip soteleyin. Mısır ekleyin.

Taze soğanları 2 cm kalınlığında doğrayarak ilave edin. Tuz, karabiber ile tatlandırın.

Karışımı biberlerin içine paylaştırın. Üzerine maydanoz serpiştirip servis yapın.

